Maria



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Banana bread sin huevo

30min · 8 raciones · 145 kcal

Ingredientes

- **3** plátanos maduros
- **100 ml** leche vegetal
- **1 cda** crema de cacahuete
- **150 g** harina de avena sabor galleta
- **1** cdita levadura
- Protein Puffs de Prozis o pepitas de chocolate (opcional)
- Un poco de canela

POR RACIÓN

Proteínas	**6,8 g**
Grasas	**3,1 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**3,5 g**

Elaboración

1. Machaca los plátanos maduros en un bol.
2. Añade la leche vegetal y la crema de cacahuete.
3. Incorpora la harina de avena, un poco de canela y la levadura.
4. Mezcla bien.
5. Añade los protein puffs o las pepitas de chocolate, si quieres.
6. Hornea a 180ºC unos 30-35 minutos.

RECOMENDACIONES

Puede hacerse para desayuno o merienda.

Hecho con CookNest